

# Trampolin

Kinder aus suchtbelasteten Familien entdecken ihre Stärken

## Stufe 3: Effektivität nachgewiesen

### Programminformationen

---

#### Ziel

Kinder aus suchtbelasteten Familien sollen effektive Stressbewältigungsstrategien erlernen, psychische Entlastung erfahren, Wissen über die Wirkung von Suchtmitteln erwerben, ihr Selbstwertgefühl steigern und erfahren, dass sie auf ihre Situation Einfluss nehmen können.

Die Eltern sollen für die Bedürfnisse der Kinder und die Auswirkungen der Sucht auf die Kinder sensibel gemacht werden, mehr Vertrauen in ihre Fähigkeiten als Eltern gewinnen und motiviert werden, weitere Hilfen in Anspruch zu nehmen.

#### Zielgruppe

8- bis 12-jährige, deutschsprachige Kinder aus suchtbelasteten Familien (in Ausnahmefällen auch 7- und 13-Jährige) und ihre Eltern

#### Verhalten/Verhältnis

ausschließlich verhaltensbezogen

Ausschließlich verhaltensbezogene Programme setzen die Maßnahmen direkt am Individuum an, um gesundheitsbezogenes Verhalten zu beeinflussen. Dabei sollen für die Gesundheit riskante Verhaltensweisen (z.B. Rauchen, riskanter Alkoholkonsum) vermieden bzw. verändert werden sowie gesundheitsförderndes Verhalten unterstützt werden (z.B. gesunde Ernährung, Bewegung).

#### Methode

Standardisierte, strukturierte, modularisierte, wissenschaftlich erprobte Kurzzeitintervention:

9 Module zu 1,5 Stunden pro Woche für 5 bis 8 Kinder mit festen Strukturen und Ritualen (1: vertrauensvolle Gruppenatmosphäre schaffen, 2: Selbstwert fördern, 3: über Sucht in der Familie reden, 4: Informationen zum Thema Sucht, 5: adäquaten Umgang mit Emotionen fördern, 6: Probleme lösen und Selbstwirksamkeit erhöhen, 7: Verhaltensstrategien in der suchtbelasteten Familie erlernen, 8: Hilfe und Unterstützung einholen, 9: positives Abschied nehmen.) Ein Einverständnis der Eltern ist erforderlich.

Die Module umfassen Gespräche, Rollenspiele, Fantasiereisen, Entspannungsübungen, Bewegungs-, Interaktions- und Kommunikationsspiele, Malangebote und das Erzählen von Geschichten.

Außerdem findet vor und nach dem Kinderkurs ein Elternabend für die Eltern statt. Die beiden Elternabende umfassen: Informationen zum Kurs, Stärkung der Elternrolle, Sensibilisierung für die Situation der Kinder und Hinweisen auf Hilfemöglichkeiten.

#### weiteres zur Zielgruppe

Deutschsprachige Kinder aus suchtbelasteten Familien (in Ausnahmefällen auch 7- und 13-Jährige)

#### Material

Manual für die Kursleitenden

#### Kosten und Aufwand

Die Kosten zum Programm sind hier aufgeführt: [Trampolin\\_Kostenaufstellung.pdf](#)

#### weitere Programminformationen

[www.projekt-trampolin.de](http://www.projekt-trampolin.de)

[Trampolin plus: katho \(katho-nrw.de\)](http://Trampolin-plus:katho(katho-nrw.de))

#### Ansprechperson

Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf  
DZSKJ - Deutsches Zentrum fuer Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters  
Sabrina Kunze  
Martinistr. 52, 20246 Hamburg  
Te.l: 040-741059873  
E-Mail: [s.kunze@uke.de](mailto:s.kunze@uke.de)  
[www.dzskj.de](http://www.dzskj.de)

#### Evaluation

Bröning, S., Moesgen, D., Wartberg, L., Haevemann, A., Keller, K., Wiedow, A., Kindermann, S.S., Klein, M., Thomasius, R.

(2012). Trampolin - Konzeption und Evaluation eines modularen Präventionskonzepts für Kinder aus suchtbelasteten Familien. Abschlussbericht. Hamburg: Deutsches Zentrum für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters.

Bröning, S., Wiedow, A., Wartberg, L., Ruths, S., Haevelmann, A., Kindermann, S.S., Moesgen, D., Schaunig-Busch, I., Klein, M., Thomasius, R. (2012). Targeting children of substance-using parents with the community-based group intervention TRAMPOLINE: A randomised controlled trial -design, evaluation, recruitment issues. BMC Public Health, 12:233.

Evaluationsstudie und weitere Infos erhältlich auf der Webseite des [Bundesgesundheitsministeriums](#).

## Programmbewertung

---

### Konzeptqualität

Kriterien sind erfüllt.

### Evaluationsmethode und –ergebnisse

Bröning et al. 2012:

RCT mit Follow-up nach 6 Monaten. Setting für „Trampolin“ waren ambulante Beratungsstellen der Sucht-, Jugend-, Familien- und Selbsthilfe. Das Programm wurde an 27 ausgewählten Projektstandorten im gesamten Bundesgebiet an N = 218 Kindern im Durchschnittsalter von 9,79 Jahren evaluiert. Zur Überprüfung der Wirksamkeit der entwickelten Präventionsmaßnahme wurde ein prospektiv randomisiert kontrolliertes Untersuchungsdesign mit drei Messzeitpunkten (t1 = Eingangserhebung, t2 = Abschlusserhebung, t3 = Katamnese) gewählt.

Die Zuteilung auf die Interventionsgruppe IG (spezifische Intervention) und die Kontrollgruppe KG (suchtunspezifische Intervention) erfolgte randomisiert. Die IG (130 Kinder) erhielt die neu entwickelte modulare Präventionsmaßnahme „Trampolin“. In der KG (88 Kinder) fand eine suchtunspezifische Intervention (manualisierte Spielgruppe) im gleichen zeitlichen Umfang wie bei der IG statt. Kinder und Eltern wurden vor und nach der Intervention sowie sechs Monate später befragt. Zusätzlich wurden Prozessevaluationsdaten und ergänzende Informationen erhoben.

Die Ergebnisse zeigen, dass die Kinder von beiden Interventionen in Bereichen der Stressbewältigung, des Selbstkonzepts und der Lebensqualität profitierten. Die Teilnehmenden der „Trampolin“-Gruppe wiesen im Vergleich zur Kontrollgruppe nach der Intervention und auch nach sechs Monaten eine geringere psychische Belastung und einen besseren Kenntnisstand zum elterlichen Suchtverhalten auf. Im Elternurteil zeigte sich zudem eine signifikant höhere Stressbewältigungskompetenz im Bereich der konstruktiv-selbstberuhigenden Emotionsregulation. In der begleitenden Prozessevaluation wurde eine hohe Akzeptanz des „Trampolin“-Programms seitens der Kursleitenden, der teilnehmenden Kinder und Eltern deutlich. Bezüglich des Gruppengefühls und der Frage danach, ob das Kind den Kurs weiterempfehlen würde, war der „Trampolin“-Kurs der suchtunspezifischen Intervention überlegen.

### Ergebnisbewertung

(überwiegend) positiv

### Evaluationsniveau und Beweiskraft

5 Sterne, hinreichende Beweiskraft

## Programmumsetzung

---

### erforderliche Kooperationen

Beratungsstellen der Sucht-, Jugend-, Familien- und Selbsthilfe, Eltern

### Programm umgesetzt in

27 Beratungsstellen bundesweit

### Programm aufgenommen in anderen Datenbanken, best-practice-Listen o.ä.

NACOA Deutschland - Interessenvertretung für Kinder aus Suchtfamilien e.V.

Zum Niedersachsen-Transfer von Trampolin siehe [hier](#).

Die Initiative

## Suchzugänge

---

### Präventionsthema

Alkohol- oder Drogenmissbrauch, Rauchen  
Alltagskompetenzen, Problemlösefähigkeiten  
Psychische Gesundheit  
Stressmanagement

### CTC-Risikofaktoren

#### Familie

zustimmende Haltung der Eltern zum Problemverhalten: Alkohol- und Drogenkonsum  
Geschichte des Problemverhaltens in der Familie

### CTC-Schutzfaktoren

#### Familie

Bindung zur Familie

#### Kinder / Jugendliche

Soziale Kompetenzen

### Präventionsebene (nach Zielgruppe)

selektiv

### Geschlecht

alle Geschlechter

### Alter der Zielgruppe

8  
9  
10  
11  
12

Das Programm wurde am 14.07.2014 in die Datenbank eingestellt  
und zuletzt am 07.11.2025 geändert.